

## **Calambres**

Los calambres de calor normalmente afectan a los trabajadores que sudan mucho durante actividades extenuantes. Esta sudoración reduce los niveles de sal y humedad del cuerpo. Bajos niveles de sal en los músculos causan dolorosos calambres. Calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por el calor.

### ***Síntomas***

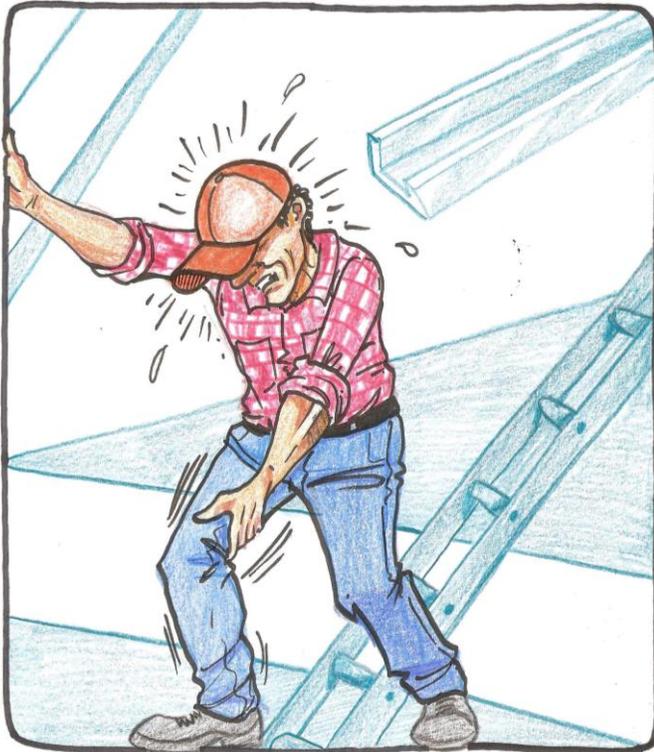
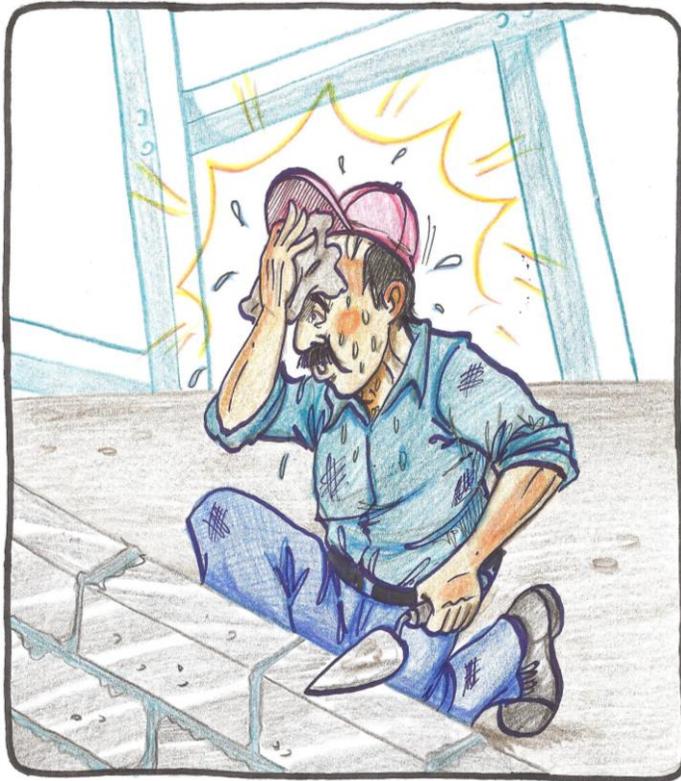
Los síntomas pueden incluir:

- Dolor muscular o espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas.

### ***Primeros Auxilios***

Los trabajadores con calambres de calor deben:

- Parar toda actividad y sentarse en un lugar fresco.
- Tomar jugo claro o bebidas de deportes.
- No volver al trabajo extenuante durante unas pocas horas después los calambres, de lo contrario, puede conducir al agotamiento por calor o a la insolación.
- Buscar atención médica si le aplica cualquiera de las siguientes situaciones:
  - El trabajador/a tiene problemas del corazón.
  - El trabajador/a esta en una dieta baja en sodio.
  - Los calambres no desaparecen dentro de una hora.



This material was produced under grant number SH-23584-12 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.